



A Tahini Recipe Booklet

สูตรอาหารจากทาคินีเอธิโอเปีย

Seven simple recipes — plus a beloved local special — built around a smooth, nutty 100% Ethiopian tahini

ทาคินี (Tahini) คืออะไร?

ทาคินีคือมันเตอร์ใส่น้ำมันจากตะวันออกลางอันเก่าแก่ — สเปรดเนื้อเนียนนุ่ม เข้มข้น และเป็นธรรมชาติที่ทำจากเมล็ดงาเพียงอย่างเดียว ทาคินีของ DNO ผลิตในเอธิโอเปียจากเมล็ดงาพันธุ์ฮูเมรา (Humera) บริสุทธิ์ 100%

เมล็ดงาฮูเมราซึ่งปลูกในพื้นที่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของเอธิโอเปีย ได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในเมล็ดงาที่มีคุณภาพดีที่สุดในโลก ด้วยรสชาติหอมมันแบบถั่วและมีความหวานเล็กน้อย รวมถึงปริมาณน้ำมันสูง ซึ่งช่วยให้ทาคินีมีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่มดูเงาเหมือนเป็นพิเศษ

เพื่อให้คุณได้รู้จักกับรสชาติใหม่อันยอดเยี่ยมนี้ เราได้รวบรวม 6 สูตรง่ายแสนง่าย (พร้อมเมนูพิเศษยอดนิยมจากท้องถิ่นอีกหนึ่งเมนู!) ที่จะช่วยให้คุณนำทาคินีมาผสมผสานในมื้ออาหารได้อย่างง่ายดาย ตั้งแต่อาหารเช้าและติบไปจนถึงของหวาน

What exactly is tahini?

Tahini is an ancient Middle Eastern magic — a smooth, rich and natural spread made exclusively from sesame seeds. DNO tahini is produced in Ethiopia from 100% pure Humera sesame seeds.

Humera sesame seeds, grown in northwestern Ethiopia, are considered among the finest in the world thanks to their nutty, slightly sweet flavor and high oil content, which gives the tahini an exceptionally smooth, silky texture.

To introduce you to this wonderful new flavor, we've put together a small collection of 6 very simple recipes (plus a beloved local special!) to help you easily incorporate tahini into your meals, from dips to desserts.



DIP · น้ำจิ้ม

น้ำจิ้มทาคินีแบบคลาสสิก

Classic Tahini Dip

นี่คือหัวใจสำคัญของอาหารตะวันออกกลาง ความมหัศจรรย์ที่แท้จริงของทาคินีจะเผยออกมาเมื่อได้พบน้ำและมะนาว จากเนื้อสัมผัสที่ข้นและเข้มข้น จะกลายเป็นซอสสีอ่อน เนื้อเบา และเนียนนุ่มดูเงาเหมือน

ส่วนผสม

- ทาคินีดิบ DNO 1/2 ถ้วย
- น้ำเย็น 1/2 ถ้วย
- น้ำมันงาสด 1/4 ถ้วย
- กระเทียมบด 1 กลีบ
- เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

ในชาม ตีทาคินีและน้ำมันงาเข้าด้วยกัน ค่อย ๆ เติมน้ำเย็นลงไปพร้อมกับตีต่อเนื่องจนได้เนื้อเนียนและสีอ่อนลง เติมน้ำมันงาและเกลือ แล้วคนให้เข้ากัน

This is the beating heart of Middle Eastern cuisine. The true magic of tahini appears when it meets water and lemon — a thick, rich paste suddenly transforms into a light, airy and silky sauce.

INGREDIENTS

- 1/2 cup DNO raw tahini
- 1/2 cup cold water
- 1/4 cup fresh lemon juice
- 1 crushed garlic clove
- 1/2 tsp salt

METHOD

In a bowl, whisk together the tahini and lemon juice. Gradually add the cold water while whisking until smooth and lighter in color. Add the garlic and salt and mix well.



CLASSIC · คลาสสิก

ฮัมมุสคลาสสิกแบบง่าย

Quick Classic Hummus

ฮัมมุสเป็นเมนูที่มีชื่อเสียงที่สุดจากตะวันออกกลาง เคล็ดลับอยู่ที่ทาคินี ซึ่งช่วยมอบรสชาติที่เข้มข้นและเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่มเป็นสิ่งที่ต้องการให้กับฮัมมุส

ส่วนผสม

- หัวลูกไก่กระป๋อง 1 กระป๋อง
- ทาคินีดิบ DNO 1/3 ถ้วย
- น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 1 กลีบ
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- ยี่หร่า 1/2 ช้อนชา เกลือ และน้ำเล็กน้อย

วิธีทำ

ปั่นทาคินีและน้ำมันงาในเครื่องเตรียมอาหาร เติมน้ำมันงาที่เหลือแล้วปั่นต่อ เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เนียนยิ่งขึ้น ค่อย ๆ เติมน้ำเย็นเล็กน้อยจนปั่น

Hummus is the most famous dish in the Middle East. The secret is tahini, which gives hummus its rich flavor and its irresistibly creamy texture.

INGREDIENTS

- 1 can chickpeas
- 1/3 cup DNO raw tahini
- 2 tbsp lemon juice
- 1 garlic clove
- 2 tbsp olive oil
- 1/2 tsp cumin, salt, and a little water

METHOD

Process the tahini and lemon juice in a food processor. Add the remaining ingredients and process until combined. For an even smoother texture, gradually add a little cold water while processing.



FUSION · ฟิวชั่น

ซอสทาคินีและโซยุ

Tahini & Soy Sauce

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อวัตถุดิบอันเข้มข้นจากตะวันออกกลางพบกับรสอูมามิของเอเชีย? ผลลัพธ์คือรสชาติที่ชวนให้หลงใหล ให้ความรู้สึกทั้งคุ้นเคยและน่าประหลาดในเวลาเดียวกัน

ส่วนผสม

- ทาคินีดิบ DNO 3 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสาหร่ายข้าวหรือน้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 1 ช้อนชา
- น้ำร้อน 2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในขวดโหล ปิดฝาแล้วเขย่าให้เข้ากันจนได้ซอสที่เนียน ขึ้น และเป็นเนื้อเดียวกัน เหนียวอย่างเพียงพอสำหรับราบบนสลัดหรือคลุกกับเส้นก๋วยเตี๋ยว

What happens when the rich ingredients of the Middle East meet the umami flavors of Asia? The result is an irresistible sauce that feels both familiar and surprising at the same time.

INGREDIENTS

- 3 tbsp DNO raw tahini
- 2 tbsp soy sauce
- 1 tbsp rice vinegar or lemon juice
- 1 tbsp honey or maple syrup
- 1 tsp sesame oil
- 2-3 tbsp hot water

METHOD

Place all the ingredients in a jar, close the lid and shake well until the sauce is smooth, thick and well combined. Perfect over salad or noodles.



SWEET · ของหวาน

สเปรดทาคินีรสหวาน

Sweet Tahini Spread

วิธีที่สมบูรณ์แบบในการเติมเต็มความอยากของหวานอย่างเป็นธรรมชาติและดีต่อสุขภาพ ทาคินีพิสูจน์ให้เห็นว่าไม่ได้จำกัดอยู่แค่เมนูหวานเท่านั้น

ส่วนผสม

- ทาคินีดิบ DNO 1/2 ถ้วย
- น้ำเชื่อมอินทผลัม น้ำผึ้ง หรือเมเปิ้ลไซรัป 1/2 ถ้วย
- ตัวเลือก: ผงโกโก้ 2 ช้อนโต๊ะ สำหรับทำสเปรดช็อกโกแลต

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดในชามจนได้สเปรดที่ข้นและเป็นเนื้อเดียวกัน เก็บในขวดโหลในตู้เย็น แล้วนำไปทาบนขนมปังปิ้ง

The perfect way to satisfy your sweet tooth naturally. Tahini proves that it isn't limited to savory dishes.

INGREDIENTS

- 1/2 cup DNO raw tahini
- 1/2 cup date syrup, honey or maple syrup
- Optional: 2 tbsp cocoa powder for a chocolate spread

METHOD

Mix all the ingredients in a bowl until you have a thick, smooth and uniform spread. Store in a jar in a cool place and spread over toast.



DRINK · เครื่องดื่ม

สมูทตี้กล้วยและทาคินี

Banana & Tahini Smoothie

ก่อนวันทำงานที่ยาวนานหรือก่อนออกกำลังกาย สมูทตี้คือพลังงานเต็มเต็มที่ทาคินีช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่มดูเงาเหมือนให้กับสมูทตี้ที่ทำจากผลไม้

ส่วนผสม

- กล้วยสุกแช่แข็ง 1 ลูก
- ทาคินีดิบ DNO 1 ช้อนโต๊ะ
- นม 1 ถ้วย (หรือผลัดกันทดแทนนม)
- อินทผลัม 1 ผล และอบเชยเล็กน้อย

วิธีทำ

ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น ปั่นด้วยความเร็วสูงจนได้สมูทตี้ที่เนียนนุ่มและเป็นเนื้อเดียวกัน เสิร์ฟเย็น

Before a long day at work or a workout, this smoothie is an energy booster. Tahini gives the smoothie an irresistibly smooth, silky texture.

INGREDIENTS

- 1 ripe frozen banana
- 1 heaped tbsp DNO raw tahini
- 1 cup milk (or a milk alternative)
- 1 date and a pinch of cinnamon

METHOD

Place all the ingredients in a blender and blend on high speed until smooth and silky. Serve chilled.



ROASTED · ย่าง

สลัดมะเขือม่วง (บาบากานูช)

Eggplant Salad (Baba Ghanoush)

เสน่ห์โรแมนติกของการย่างด้วยไฟเปิดมาพบกับความละเอียดอ่อนของทาคินีคุณภาพสูง มะเขือม่วงถูกย่างจนหอม ก่อนนำมาผสมกับทาคินีคลาสสิกเป็นสเปรดสไตล์ชนบทที่ทั้งเรียบง่ายและหรูหรา

ส่วนผสม

- มะเขือม่วงลูกใหญ่ 1 ลูก
- ทาคินีดิบ DNO 1/4 ถ้วย
- น้ำมันงาสด 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมบด 1 กลีบ
- เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

ย่างมะเขือม่วงในเตาอบที่ร้อนจนเนื้อนิ่ม ผ่าครึ่ง ตักเนื้อออกแล้วบดให้ละเอียด ผสมให้เข้ากันกับทาคินี น้ำมันงา กระเทียม และเกลือ

The romance of an open flame meets the refinement of high-quality tahini. The eggplant is roasted and blended with tahini to create a rustic yet luxurious spread.

INGREDIENTS

- 1 large eggplant
- 1/4 cup DNO raw tahini
- 2 tbsp fresh lemon juice
- 1 crushed garlic clove
- 1/2 tsp salt

METHOD

Roast the eggplant in a hot oven until tender. Cut it in half, scoop out the flesh and mash it. Mix well with the tahini, lemon juice, garlic and salt.



LOCAL SPECIAL · เมนูพิเศษ

ผัดไทยซอสทาคินี

Pad Thai with Tahini Sauce

การยกย่องอาหารท้องถิ่น แทนที่จะใช้ถั่วลิสง การผสมทาคินีลงในซอสผัดไทยจะช่วยเคลือบเส้นทุกเส้นด้วยความครีมมี่ พร้อมมอบรสชาติคล้ายถั่วที่มีมิติใหม่และน่าประหลาดใจ

ส่วนผสม

- ซอส: ทาคินี DNO 3 ช้อนโต๊ะ, ซีอิ๊ว 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำเล็กน้อย
- ผัด: เส้นก๋วยเตี๋ยวข้าว 200 กรัม, น้ำมันงา, ไข่, ถั่วงอก และต้นหอม

วิธีทำ

ตีส่วนผสมทั้งหมดของซอสให้เข้ากัน ในกระทะหรือกระทะจีน ผัดไข่ให้สุกและซอสโอบโร แล้วผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วงอกและต้นหอม แล้วเสิร์ฟร้อน ๆ

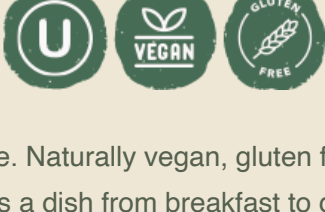
A tribute to local cuisine. Instead of peanuts, incorporating tahini into the Pad Thai sauce coats every noodle in creaminess and adds a surprising new nutty depth of flavor.

INGREDIENTS

- Sauce: 3 tbsp DNO tahini, 3 tbsp soy sauce, 1 tbsp tamarind, 1 tbsp sugar, and a little water
- Stir-fry: 200 g rice noodles, oil, egg, bean sprouts and spring onions

METHOD

Whisk the sauce ingredients together. In a wok, fry the egg, then add the noodles and sauce and stir-fry everything together. Add the bean sprouts and spring onions, and serve hot.



One ingredient — pure sesame. Naturally vegan, gluten free, and rich in flavor. A pantry staple that carries a dish from breakfast to dinner to dessert.

DNO.CO.TH